IH クッキングヒーター

グリル カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。

ワイド&ビッグ水なしグリルには「魚焼き調理」と「グルメ調理」があります。
食材やお好みに合わせてメニューをお選びください。

魚焼き調理

グルメ調理

ピザ
ホイル焼き
グラタン

グルメ調理については、取扱説明書をご覧ください。

魚をおいしく焼くための焼きかたをご紹介します。

下ごしらえのポイント

下準備

■冷凍してある魚はよく解凍する

●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、
中くらい(80g〜100g)の魚5尾に対して、小さじ1程度ふる

●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「焼きかげん」キーで調節してください。

■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる

●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■つけ焼きのたれはよく落とす
(みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く)

●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。
お好みにより焼きかげんキーで調節してください。

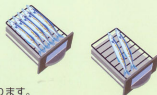
■焼網よりも大きな魚は、焼網にのる大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける

●グリルの手前(ドア側)は尾など薄い部分が焦げすぎないように温度を低くしています。

■少量(1尾〜2尾)を焼く場合は魚を斜めに置く

●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
特に少量(1〜2尾)の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

魚焼きの手順

① 準備
●グリルに魚を入れ電源を入れる。

② 自動調理
●「メニュー」と「焼きかげん」を選んで焼く。

③ 手動調理（追加焼き）
●お好みの焼き色になるまで焼く。

1 準備

1 魚を入れる
2 電源を入れる
3 前面パネル操作部を開ける

ブザーが鳴るまで押す

2 自動調理

右ページの「魚焼き自動調理の目安」からメニューと焼きかげんを選んでください。

1 メニューを選ぶ

「魚焼き」キーを押すごとに切り換わります。

2 焼きかげんを選ぶ（魚の大きさやお好みにより、焼きかげんを選んでください。）

「焼きかげん」キーを押すと焼きかげんが切り換わります。

3「切/スタート」キーを押す

途中から調理の残り時間(分)を表示します。

4 自動調理終了

メロディーで終了をお知らせします。焼けぐあいを見て取り出してください。終了後、自動的にヒーターのクリーニングが動作します。(約5分間)

焼き色がうすいときは、手動調理を選んで追加焼きをしてください。

3 手動調理（追加焼き）

1 ヒーターのクリーニングが動作中のときは、「切/スタート」キーを押す

2「手動」を選ぶ

「魚焼き」キーを押して選びます。
「手動」を選ぶと焼きかげんが「強」に設定されます。

3「切/スタート」キーを押す

4 お好みの焼き色になったら、「切/スタート」キーを押し、魚を取り出す

終了後、自動的にヒーターのクリーニングが動作します。
(約5分間)

前面パネル操作部

パネル操作部の各キーを選んで調理の操作をしてください。

●「魚焼き」キー(手動調理選択キー)　●「切/スタート」キー　●「焼きかげん」キー

表示は説明用に全点灯状態で描いています。

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

［ ］は1尾(切れ)あたりの重さです。
（ ）は調理時間の目安です。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼きかげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例		ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け)［約100g］5切れ(12~13分)		はたはた［約25g］5尾(14~18分)	さんまの一夜干し［約110g］2枚(16~18分)		塩さんま(塩蔵品)［約180g］1~5尾(1尾:16~18分)(5尾:23~25分)	さんまの塩焼き［約180g］1~5尾(1尾:16~18分)(5尾:23~25分)	
調理例			さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け)［約100g］5切れ(13~15分)	めざし［約25~30g］5尾(12~15分)	鮭の塩焼き［約80g］5切れ(14~15分)			あじの塩焼き［約130g~180g］1~5尾(1尾:16~18分)(5尾:23~25分)	
調理例		焼きとり(たれ焼き)［約50g］8本(13~16分)		ししゃも［約20g］5尾(13~15分)	さばの切身［約80~100g］5切れ(16~20分)		はたはた(生)［約30g］5尾(15~20分)	いさき［約230g］2尾(20~25分)	
調理例			焼きとり(塩焼き)［約50g］8本(15~18分)		あじの開き［約100g］2枚(14~15分)			鯛の塩焼き［約230g］1尾(18~19分)	

※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。

知っておいていただきたいこと

- ●みりん干しや、いかのみそ漬け焼きなど焦げやすいものは、手動調理で焼いてください。
- ●魚の大きさ、脂ののり具合などで焼き色は変わります。少量や小さめの魚・脂ののった魚は、焼きかげん「弱」で焼いてください。
- ●冷蔵期間が2日以上の塩さんまは、「切身・ひもの」メニューで焼いてください。
(皮が乾燥しているので、「丸焼き」メニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。)
- ●焼網にサラダ油などを塗っておくと、調理物が焼網に付着しにくく、取りやすくなります。

基本のお手入れ

グリルの庫内や受皿は、使用のたびにお手入れをしてください。

●必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。
●続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてください。
●魚などの油がたまったまま使用を続けると発火や故障の原因となります。
※詳しいお手入れのしかたは取扱説明書をご覧ください。

グリルドアの取り外しかた、取り付けかた

取り外しかた

① とってを両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引出す

受皿内の油などをこぼさないように注意してください。

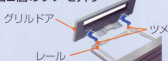
② 焼網と受皿を外す

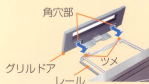
③ とっての下側に手をまわし、グリルドアバネを軽く引き下げる

グリルドアバネを押さえずに無理に外すとグリルドアが破損したり、変形することがあります。

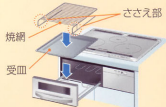
ご注意

グリルドアを押し倒して外さないでください。グリルドアが破損したり変形することがあります。

④ グリルドアを本体側へ倒すようにし、左右2個のツメを外す

取り付けかた

① グリルドアを本体側へ倒すようにし、下部の角穴部に左右2個のツメを差し込む

② グリルドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む

カチッと音がしてグリルドアが固定されます。

③ 受皿と焼網をのせる

焼網は、ささえ部を手前にしてのせてください。
焼網を逆に入れるとヒーターに当たってドアが閉まりません。

④ グリルドアは本体の前面に当たるまで押して閉める